

Fyysisen suorituskyvyn kehittäminen U10-U12



Lajitaidot



Pallollinen taito

- Ensimmäinen kosketus
- Syötöt ja laukaukset
- Kuljettaminen, harhauttaminen, käännökset pallon kanssa
- Jne.

Palloton taito

- Juoksu ja liikkuminen eri suuntiin
- Ketteryys ja liikkumistavan sekä painopisteen ja askeltiheyden tarkoituksenmukainen vaihtelu
- Taklaukset ja pallonriistot sekä taklausten vastaanotto
- Jne.

Fyysisen harjoittelun tavoite on lajisuoritusten parantaminen

Fyysisen suorituskyvyn osatekijät



Pelaajan fyysinen suorituskyky koostuu seuraavista osatekijöistä:

- Taito
- Nopeus
- Voima
- Kestävyys
- Liikkuvuus
- Psykososiaaliset ominaisuudet

Fyysinen suorituskyky määrittää rajat, joiden puitteissa pelaaja voi tehdä valintoja ja ratkoa pelissä eteen tulevat tilanteet.

Oheisharjoittelu



- Pyritään fyysisen suorituskyvyn osatekijöiden jatkuvaan ja systemaattiseen kehittämiseen
- Painopiste etenkin osatekijöissä, joita lajiharjoittelu ei kehitä
- Oheisharjoittelu toteutetaan erillisinä fysiikkaharjoituksina, lajiharjoittelun yhteydessä, ennen ja/tai jälkeen kenttävuoroa sekä omatoimisena harjoitteluna
- Oheisharjoittelua pallollisen harjoituksen yhteydessä 30-40 minuuttia.

Oheisharjoittelu ennen kenttävuoroa



Perusrunko kesto 25-30 min.

- Toimii harjoituksen alkulämmittelynä
- Taito-osuus 10-15 min.
- Liikkuvuusosuus
- Nopeus-, nopeusvoima- ja ketteryysosuus 5-15 min.
- Tämän kaavan mukaiseen ennen kenttävuoroa tapahtuvaan oheisharjoitukseen pyritään vähintään kaksi kertaa viikossa.

Taitosisällöt



Liikkumistavat ja suunnanmuutokset

- Valmiusasento
- Sivuliike ja peittäen takaperin + peittäen takaperin ristiaskeleella
- Takaperinjuoksu
- Liikkumistavan vaihtelut ja suunnanmuutokset

Juoksun tekniikkaharjoitteet/peruskoordinaatiot

- Polvennostajuoksu
- Pakettijuoksu
- Saksijuoksu

Taitosisällöt



Hyppelekoordinaatiot nilkat jämäkkänä (matalatehoinen plyometrinen)

- X-hyppyvariaatiot
- Polvennostohyppelyt ja heiluri
- Vuoro- ja tasahyppy (rytmiä vaihdellen)
- Askeltikashyppelyt ja hyppelyt viivan yli

Muu koordinaatio ja kehonhallinta

- Askeltikasharjoitteet ja askellukset viivan yli
- Ristiaskel- ja Carioca-juoksu, kosketukset käsillä jalkoihin juostessa
- Kyykky, etukyykky, valakyykky, askelkyykyt

Taitosisällöt



Harhautukset

- Vartalo- ja askelharhautus

Käännökset kuljetuksesta (molemmin puolin)

- sisäsyrrjä, ulkosyrrjä, jalkapohja, Cruyff, askelharhautuksella, ” 1/2 Zidane”

Käännökset syötöstä (molempiin suuntiin)

- ulkosyrrjä, sisäsyrrjä, jalan takaa, sisäsyrrjäpyöräytyksellä

Kuljetukset

- Pallo lähellä, pitkät kosketukset, suunnanvaihto
- Pallonkäsittelykuljetukset

Muu pallonkäsittely

- Pomputtelut, palautukset heitoista, ”Coerverit”, jne.

Taito-osuus



- Vie taitotasoa systemaattisesti eteenpäin niin kehonhallinnan kuin pallonkäsittelynkin osalta.
- Näytä oikea suoritustekniikka jos mahdollista
- Vaadi oikeaa suoritustekniikkaa
- Käytä harjoitteita, jotka tarjoavat haastetta, mutta joiden oppimiselle edellytykset
- Pyri jatkuvan sujuvuuden ja suoritusnopeuden kehittämiseen
- Muista molemminpuolisuus

Liikkuvuusosuus



- Liikkuvuusosuus jokaisen alkulämmittelyn yhteyteen ainakin noin 5 min.
- Liikkuvuus jaetaan aktiiviseen, passiiviseen, dynaamiseen ja staattiseen liikkuvuuteen Käytännössä kaikki lajiharjoittelun yhteydessä oleva liikkuvuusharjoittelu aktiivista ja dynaamista liikkuvuusharjoittelua
- Liikkuvuuteen pystytään vaikuttamaan kehittämällä venyvyyttä, suorittavien lihasten voimaa, sekä vaikuttajien ja vastavaikuttajien välistä koordinaatiota
- Liikkuvuusharjoittelun yhteydessä mahdollisuus kehittää myös kehonhallintaa sekä voimaa ja lihaskestävyyttä.
- Erityinen huomio lonkan seudun, takareiden ja pakarän liikkuvuuteen sekä voimaan

Nopeus- ja ketteryyssosuus



Nopeus- ja ketteryysharjoittelun periaatteet

- Kesto 2-10 s. (pääosin 2-6 s.)
- Lepo 30-120 s.
- Teho 100%
- Ota usein mukaan kilpailullisuutta
- Sisällytä harjoitteluun usein reaktio- tai valintareaktioelementtejä
- Vaihtelevat liikkumistavat ja suunnanvaihdot (juoksu, sivuliike, takaperin juoksu)
- Käy säännöllisesti myös maksiminopeuden puolella (riittävän pitkät, eli yli 20 m. juoksumatkat suorina juoksuina)
- Kehitä askel- ja liiketiheyttä (mm. askeltikkaat, askellus viivan yli)

Nopeusharjoittelu



Nopeuden lajit ja esimerkit harjoitusmuodoista

- Liikenopeus (suorat juoksut)
- Ketteryys (reaktioihin ja valintareaktioihin perustuvat suunnan- ja liikkumistavan muutoksia sisältävät harjoitteet)
- Liiketiheys (askellukset esim. askeltikkailla, alamäkijuoksut)
- Reaktionopeus (pääosin näköhavaintoon perustuen yhdistettynä muuhun nopeusharjoitteluun)
- Suunnanmuutosnopeus (suunnanmuutoksia ilman reaktioita sisältävät radat pallon kanssa tai ilman)
- Nopeustaitavuus (taitoa vaativat suoritteet pallon kanssa nopeasti, 1v1 harjoitteet)

Voimaharjoittelu U10-U12



- Kestovoima/liikkuvuus/koordinaatio/tasapaino pystytään usein kehittämään samoin harjoittein
- Kimmoisuusharjoittelu erilaisin hyppelyharjoittein yhdellä ja kahdella jalalla (maltilliset tehot)
- Ei erityistä jaksotusta, eri ominaisuuksia viedään eteenpäin läpi vuoden
- Ensisijaisena pyrkimyksenä mm. kehonhallinnan ja liikkuvuuden kehittäminen, voimaominaisuudet kehittyvät em. ominaisuuksien kanssa
- Lisäksi voimaharjoitteiden tekniikkaharjoittelua. Selän asento ja hallinta, polvi-varvas-linja, hengitysrytmi jne.
- Käytä paljon esimerkiksi eläinliikkeitä sekä erilaisia parikamppailuja

Kestävyysharjoittelu U10-U12



- Viikoittainen noin 15-25 tunnin liikuntamäärä ja liikunnallinen elämäntapa tärkeä perusta kestävyden, kuten myös muiden fyysisten valmiuksien kehittymiselle. Kannusta päivittäiseen liikkumiseen
- Kestävyysharjoittelua ei vielä tarvitse jaksottaa tai suunnitella painottamaan eri kestävyden osa-alueita
- Harjoittelu monipuolista pelaamista, leikkejä, kilpailuja ja lajitaitoharjoittelua
- Monipuoliset eri kokoisin pelialuein ja joukkuein toteutetut pelit
- Kestävyys kehittyy kun harjoituksissa tekeminen on aktiivista ja vältetään pitkiä jonotuksia ja odottelua
- Nopeus-, voima-, liikkuvuus- ja taitoharjoittelu lisäävät suoritusten taloudellisuutta ja ovat tätä kautta tärkeä osa kestävyttä
- Tavoitteena kestävyystaso, joka mahdollistaa koko pelin pelaamisen